Trzeci:— Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku **na palcach.**
Środkowy:— Wytrzymaj.
2. **Pierwszy i trzeci:**— Przystaw nogę zakroczną.
Środkowy:— Wytrzymaj.
3-4. **Wszyscy:**— Wytrzymaj.

IV-VIII. **Wszyscy:**— Wytrzymaj. Ćwiczący stoją na znakach poprawiają krycie i równanie.

CZĘŚĆ III-cia —"Nie Rzucim Ziemi."
Ćwiczący ćwiczą i równocześnie śpiewają jedną zwrotkę na każde wykonanie obrazu

I-IV. Przygrywka:—

I. 1. Wykrok lewą nogą w przód, prawa w zakroku na palcach — ramiona ugnij i złóż ręce na piersiach, dłonie otwarte, grzbiety rąk do przodu, łokcie lekko rozchylone na zewnątrz.
2. Krok prawą nogą w przód, lewa w zakroku na palcach — ramiona prostuj w bok, grzbiet.
3. Krok lewą nogą w przód, na znak — ramiona ugnij i złóż na piersiach jak pod liczbą 1.
4. Wytrzymaj.

II. 1. Postawę nóg wytrzymaj — ramiona wznieś w górę skos nazewnątrz, dłonie do góry. — patrz w górę.
2-4. Wytrzymaj.

III. 1. Przystaw prawą nogę do lewej, — ramiona ugnij skrzyżnie na piersiach, prawa nad lewą, dłonie otwarte, grzbiety do przodu, czubki palców na wysokości barków.

2. Wytrzymaj.
3. Wykrok prawą nogą w przód, lewa w zakroku na palcach, — prawe ramię w górę skos, dłoń do przodu — lewe ramię w tył, grzbiet.
4. Wytrzymaj.

IV. 1. Pół obrotu w lewo na palcach, prawa w zakroku na palcach, — ramiona w bok, grzbiet, prawe ramię w czasie obrotu łukiem do środka.
2. Wytrzymaj.
3. Przystaw prawą nogę do lewej, — ramiona w dół.
4. Wytrzymaj.

V. 1. Wypad prawą nogą w przód — ramiona łukiem boczno-poziomym w przód i przedramiona ugnij, ręce na piersiach złóż, dłonie w pięść, grzbiet do przodu (w wypadzie uderz silnie stopą, ramionami naznacz silny ruch).
2. Wytrzymaj.
3. Ćwierć obrotu w lewo na piętach do rozkroku, — ramiona rzuć w bok, grzbiet, dłonie otwarte.
4. Wytrzymaj.

VI. 1. Przystaw prawą nogę do lewej, — ramiona ugnij i ręce na piersiach złóż, dłonie otwarte, grzbiety do przodu, łokcie rozchylone na zewnątrz.
2. Wytrzymaj.
3. Wypad prawą nogą w przód, — ramiona rzuć w górę skos, dłonie do środka, ręce zwinięte w pięść.
4. Wytrzymaj.

VII. 1. Prostuj prawą nogę w kolanie, lewa w zakroku na palcach, — ramiona przodem w dół na zewnątrz, dłonie otwarte i do przodu.
2-4. Wytrzymaj.

KONKURSY I TURNIEJE O SZAMPIONAT SOKOLSTWA POLSKIEGO w AMERYCE

ROZKAZ NACZELNIKA SOKOLSTWA

Przewodnictwo Sokolstwa na posiedzeniu 15 listopada b. r. zatwierdziło ustalony przez ścisłą Komisję Techniczną Sokolstwa całoroczny program i porządek mających się odbywać konkursów i turnieji sportowych, gimnastycznych i atletycznych.

Turnieje i konkursy odbywać się będą w zawodach i okresach następujących:

W STYCZNIU — konkurs gimnastyki przyrządowej i ćwiczeń wolnych,
W LUTYM — turniej w siatkówkę,
W MARCU — turniej w piłkę koszykową,
W KWIETNIU — turniej kręglarski,
W MAJU — konkursy podnoszenia ciężarów, boxingu i zapasów,
W CZERWCU — konkurs lekkiej-atletyki,
W LIPCU — turniej w tenisa i pływania,
W SIERPNIU — turniej w piłkę metową "soft ball,"
W WRZEŚNIU — turniej w piłkę metową "base ball" i golfa,
W PAŹDZIERNIKU — turniej w ping pong i badmington,
W LISTOPADZIE — konkurs tańców narodowych.

PRZEWODNIK TECHNICZNY
ZWIAZKU SOKOLSTWA POLSKIEGO w AMERYCE
XXVI. 1946 No. 15.

ĆWICZENIE WSPÓLNE.
(ciąg dalszy)

IV. 1-2. **Środkowy:**— Ramiona rozchyl w górę nazewnątrz.
3-4. **Wszyscy:** — Wytrzymaj. Rys. 5.

V. 1. **Środkowy:**— Ramiona wytrzymaj, zwrot dłoni na zewnątrz.
2-4. Powoli ramiona w dół.
Pierwszy i trzeci:— Wytrzymaj.

VI. 1-2. **Środkowy:** — Dokończenie opuszczenia ramiona w dół i oparcie rąk na barkach współćwiczących, grzbiet w górę.
3-4. **Wszyscy:**— Wytrzymaj. Rys. 5.

VII. 1-4. **Pierwszy i trzeci:**— Powoli wyprost tułowia. — ramiona w dół.
Środkowy:— Ramiona w dół.

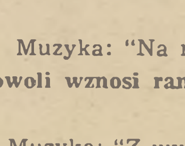
VIII. 1-2. **Pierwszy i trzeci:**— Dokończenie wyprostu tułowia.
3-4. **Wszyscy:**— Wytrzymaj.

IX. 1-2. **Środkowy:**— Powstań, prawa noga w zakroku na palcach. — ramiona w dół. Ćwiczący rozpoczynają śpiew począwszy od **"Hej bracia sokoły, dodajmy mu sił."**
3-4. Przystaw prawą nogę. Rys. 6.
Pierwszy i trzeci:— Wytrzymaj.

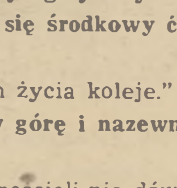
X-XI-XII. **Wszyscy:**— Wytrzymaj.

XIII. 1-2. **Pierwszy i trzeci:**— Powstań, prawa noga w zakroku na palcach, — ramiona w dół.
3-4. Przystaw prawą nogę. Rys. 7.
Środkowy:— Wytrzymaj.

XIV-XV-XVI. **Wszyscy:**— Wytrzymaj.



Rysunek 6.



Rysunek 7.

Uwaga: Objaśnienie 16 taktów Części 1-szej "Powstania," które ćwiczący wykonują w następujący sposób:

Takty I i II. Muzyka "Ospały i Gnuśny zgrzybiały ten świat."
Budzi się powoli prostuje się środkowy ćwiczący.

Takt III i IV. Muzyka: "Na nowe on życia koleje."
Powoli wznosi ramiona w górę i nazewnątrz.

Takty V i VI. Muzyka: "Z wygodnej pościeli nie dźwiga się rad."
Powoli opuszcza ramiona w dół i opiera ręce na barkach współćwiczących.

Takty VII i VIII. Muzyka: "I dusza i ciało w nim mdleje."
Budzą się i prostują się powoli skrajni ćwiczący.

Śpiew Wszystkich Ćwiczących.

Takty IX i X. Muzyka: "Hej bracia sokoły, dodajmy mu sił."
Powstaje środkowy ćwiczący.

Takty XI i XII. Muzyka: "By ruchu zapragnął by powstał i żył."
Wytrzymują wszyscy ćwiczący.

Takty XIII i XIV. Muzyka: "Hej bracia sokoły, dodajmy mu sił.'
Powstają skrajni ćwiczący.
Takty XV i XVI. Muzyka: "By ruchu zapragnął by powstał i żył."
Wytrzymują wszyscy ćwiczący.

CZĘŚĆ II-ga. — Rozstęp.

I.-IV. Przygrywka:

I. 1. **Pierwszy:**— Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach.
Trzeci:— Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach.
Środkowy:— Wytrzymaj.
2. **Pierwszy:** Przystaw lewą nogę.
Trzeci:— Przystaw prawą nogę.
Środkowy:— Wytrzymaj.
3-4. **Wszyscy:**— Wytrzymaj.

II. 1. **Pierwszy i trzeci:** Krok lewą w przód, prawa w zakroku na palcach.
Środkowy:— Wytrzymaj.
2. **Pierwszy i trzeci:**— Krok prawą w przód na znak, prawa w zakroku na palcach.
Środkowy:— Wytrzymaj.
3. **Pierwszy i trzeci:**— Przystaw lewą nogę.
Środkowy:— Wytrzymaj.
4. **Wszyscy:**— Wytrzymaj.

III. 1. **Pierwszy:**— Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach.

VIII. 1-4. Wytrzymaj.

IX. 1. Krok lewą nogą w przód, prawa w zakroku na palcach — ramiona w bok, grzbiet.
2. Wytrzymaj.
3. Krok prawą nogę w przód, lewa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj.
4. Wytrzymaj.

X. 1. Krok lewą nogą w przód, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj.
2. Wytrzymaj.
3. Wypad prawą nogą w przód — ramiona łukiem poziomym w przód i w tył, ręce w pięść, dłonie do środka (w wypadzie uderz silnie stopą).
4. Wytrzymaj.

XI. 1. Klęczka na lewe kolano — prawe ramię łukiem przednim w górę skos, dłoń do przodu, wskazujący i środkowy palec wyprostowany, inne złożone w pięść jak do przysięgi — lewe ramię ugnij i złóż na lewej piersi, grzbiet do przodu, dłoń otwarta. Patrz na palce prawej ręki.
2-4. Wytrzymaj.

XII. 1-4. Wytrzymaj.

XIII. 1. Powstań i pół obrotu w lewo do zakroku prawą na palcach, — ramiona wytrzymaj, prawe ramię w czasie obrotu przenieś łukiem dolnym.
2-4. Wytrzymaj.

XIV. 1. Przystaw prawą nogę do lewej, — ramiona w dół postawa zasadnicza.
2-4. Wytrzymaj.

XVII-XLII. Jak takty od I do XIV.

Uwaga: Ćwiczenie obrazu "Nie rzucim ziemi" wykonuje się trzy razy po sobie. W trzeciem wykonaniu w takcie XLII (XIV) na "1" ćwiczyć należy:—

1. Ćwierć obrotu w lewo na palcach lewej nogi z dostawieniem prawej nogi — ramiona w dół. Postawa zasadnicza. Ćwiczący powrócili do frontu.
2-4. Wytrzymaj.

ROTA KONOPNICKIEJ.

Nie rzucim ziemi skąd nasz ród.
Nie damy pogrzęść mowy:
Polski my naród polski lud,
Królewski szczep Piastowy!
Nie damy by nas niemczył wróg!
Tak nam dopomóż Bóg!

Do krwi ostatniej kropli z żył,
Bronić będziemy ducha,
Aż się rozpadnie w proch i pył,
Krzyżacka zawierucha.
Twierdzą nam będzie każdy próg.
Tak nam dopomóż Bóg!

Nie będzie Niemiec pluł nam w twarz,
Ni dzieci nam germanił,
Orężny wstanie hufiec nasz,
Duch będzie nam hetmanił,
Pójdziem gdy zagrzmi złoty róg,
Tak nam dopomóż Bóg!